

## अधिक लौह तत्व: अल्ज़ाइमर का खतरा

वैसे तो लौह तत्व स्वस्थ रहने के लिए ज़रूरी है क्योंकि यह उस तंत्र का हिस्सा है जो शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुंचाता है। मगर हाल में किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि मस्तिष्क में बहुत अधिक लौह तत्व हो तो अल्ज़ाइमर नामक रोग का खतरा बढ़ता है।

पहले किए गए अध्ययनों से पता चला था कि अल्ज़ाइमर से पीड़ित लोगों में लौह तत्व भी अधिक पाया जाता है। हाल के अध्ययन से संकेत मिलता है कि लौह तत्व की अधिकता रोग के जल्दी शुरू होने के लिए ज़िम्मेदार हो सकती है।

ऑस्ट्रेलिया के मेलबोर्न विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने सात वर्षों तक ऐसे 114 लोगों का अध्ययन किया जिनमें स्मृति-भ्रंश (याददाश्त कमज़ोर होने) के हल्के-फुल्के लक्षण नज़र आने लगे थे। उनके मस्तिष्क में लौह का स्तर जानने के लिए उनके सेरेब्रो-स्पाइनल तरल (वह तरल पदार्थ जो मस्तिष्क और मेरु-रज्जू में भरा होता है) में एक प्रोटीन फेरिटिन का मापन किया गया। फेरिटिन वह प्रोटीन है जो लौह तत्व से जुड़ता है। अध्ययन के शुरू में जिन व्यक्तियों के सेरेब्रो-स्पाइनल तरल में अधिक फेरिटिन था, उनमें अल्ज़ाइमर की शुरुआत भी पहले हुई थी।

दल ने यह भी पाया कि अल्ज़ाइमर रोग का जोखिम पैदा करने में सर्वाधिक भूमिका *ApoE4* नामक जीन की है

और यह जीन अधिक लौह से सम्बंधित होता है। शोधकर्ताओं का मत है कि लौह एक अत्यंत क्रियाशील तत्व है और यह तंत्रिकाओं को तनावग्रस्त कर देता है।

अलबत्ता, इस अध्ययन के आधार पर फौरन यह तो नहीं कहा जा सकता कि शरीर में लौह तत्व कम करने से अल्ज़ाइमर का खतरा कम हो जाएगा मगर 24 साल पहले एक ऐसी दवा का परीक्षण किया गया था जो शरीर को थोड़े लौह से निजात दिलाती है। इस दवा से अल्ज़ाइमर में होने वाले संज्ञान की क्षति को आधे से कम करने में सफलता मिली थी मगर फिर अल्ज़ाइमर की बीटा-एमिलॉइड आधारित परिकल्पना आ गई थी और वह दवा धरी रह गई थी। ताज़ा शोध के बाद शायद उस दवा पर एक बार फिर से ध्यान देने का वक्त आ गया है।

वैसे लौह तत्व को कम करने का एक अच्छा तरीका है कि आप नियमित रूप से रक्तदान करें। मगर यह तरीका शायद बुज़ुर्गों के संदर्भ में काम नहीं आएगा क्योंकि वे एनीमिया के शिकार हो सकते हैं। अलबत्ता, एक दवा है डीफेरिप्रोन जो मस्तिष्क में लौह की मात्रा को कम करती है जबकि शेष शरीर पर असर नहीं डालती। पार्किंसन रोग में यह असरदार पाई गई है। शोधकर्ता इस दवा का परीक्षण अल्ज़ाइमर में करने को उत्सुक हैं। (*स्रोत फीचर्स*)